

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙

ういとり



ういとりとは—
富山弁の“うい”（つらい、苦しい）をとるという意味です。

特集 高齢者の転倒・予防

～筋力・バランス力をupし健康寿命をのばしましょう!～

転倒理由はさまざまですが、なかでも筋力・バランス力の低下や反射神経の低下が考えられ、とくに後者は転倒への影響が大

筋力アップで転倒防止 & 健康寿命もアップ

年を重ねても健康的に暮らすには、転倒しないことが大きなポイントといえます。

健康寿命をのばすことがすこやかに暮らす秘訣!

昔とくらべると身体が思うように動かなくなると感じる方が多いのではないのでしょうか？ 高齢になると転倒・骨折リスクが増し、骨折すると介護が必要になる場合もあります。いつまでも健康的な生活を送るための秘訣を、いとう整形外科クリニックの伊藤貴明院長（富山市神通本町）に教えていただきました。

運動プラス食生活にも気を配りましょう

また、運動に加えてバランスのよい食事を心がけることが骨を丈夫にし、転倒予防につながります。自分に合った運動や食事のとり方など、気になることは医師に相談しましょう。

※健康寿命—2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した健康に生活できる期間のこと

いとう整形外科クリニック

〈診療時間〉
9:00～12:30、14:00～18:00
（金曜は9:00～12:00）
金曜・土曜は午前診療のみ

〈休診日〉
日曜・祝日・年末年始

富山市神通本町1丁目10-20 アクトビル
TEL.076-464-6725

伊藤貴明院長
（いとう・たかあき）

いとう整形外科クリニック院長。金沢大学医学部卒業。金沢大学附属病院等にて勤務。富山県済生会富山病院整形外科部長を経て2018年開業。整形外科専門医。医学博士。



効果 片足立ちの時間が増えることで支える側の足が安定します。歩いているときのふらつきが少なくなります



イスの背をもったまま片足を持ち上げます。反対側の足も同じように行いましょう。手を離せる場合は離してみましよう。

4 片足立ちの体操

第7回地域ういとり公開講座 どこでもできる転倒予防体操

13:30より骨量測定（無料）コーナー設置

気軽に
ご参加ください!

【日時】平成30年12月6日（木）
午後2:00～3:00

【場所】横田病院1階待合ロビー
【講師】横田病院リハビリスタッフ

※事前申し込みは必要ありません。
当日、会場まで直接お越しください。
（動きやすい服装でお越しください）

【駐車場】当院の駐車場をご利用ください
【問い合わせ】横田病院 総務課
076-425-2800（代表）

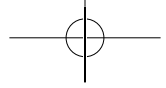


地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙
ういとり

発行
特定医療法人財団博仁会
横田病院
〒939-8085
富山市中野新町1-1-11
tel076-425-2800

配布エリア

- 総曲輪地区 ● 越前町、西町
- 星井町地区 ● 中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町
- 五番町地区 ● 上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町
- 西田地区 ● 花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町
- 堀川地区 ● 東中野町、大泉町



効果 ふらつきを抑えるための力を引き出します
 ※立って行うことがむずかしい場合は座ったままで行いましょう。



イスの背などにつかまり、立ったままの姿勢で、腰を前につき出しながらかかと上げを10回、お尻をうしろにつき出しながらかかと上げを10回行います。

効果 足で支える面をせまくすることで、足や体の外側の筋力を鍛えます。横にふらつくことを防ぎます



ふらつく場合はムリをせず、何かにつかまりながら行いましょう。

立った姿勢から片足を前に、もう片方の足を出した足のかかとにくっつけます。

② つま先・かかと上げの体操

③ 足の交差保持の体操

転倒チェックリスト
 ~このような症状に心当たりありませんか?~

1. 遠くにあるものをとろうとしたとき、(身体が思うように動かず)とりにくいことがある⇒①の体操へ
2. 何も無いところでつまづくことがある⇒②の体操へ
3. 歩いているときにふらつくことがある⇒③・④の体操へ

効果 腰まわりの筋肉をやわらかくする体操です。遠くのものにとりやすくなったり、傾いた身体を立て直しやすくなります



しっかりイスにつかまり、倒れないように行いましょう。



イスに深く腰かけて背中をまっすぐにします。座面をしっかり持ち、お尻を左右に10回傾けます。



慣れてきたら手を座面から離し、左右に手をのばしてみよう。顔はできるだけ最初の位置から動かさないようにしましょう。

① お尻を左右に傾ける体操

簡単! どこでもできる 転倒予防体操

転倒予防には筋力とバランス力アップが大切です。どこでも気軽にできるバランス力アップのための体操をご紹介します

体操指導・モデル
 氏 淳志
 (横田病院理学療法士)
 杉瀬 望
 (横田病院作業療法士)